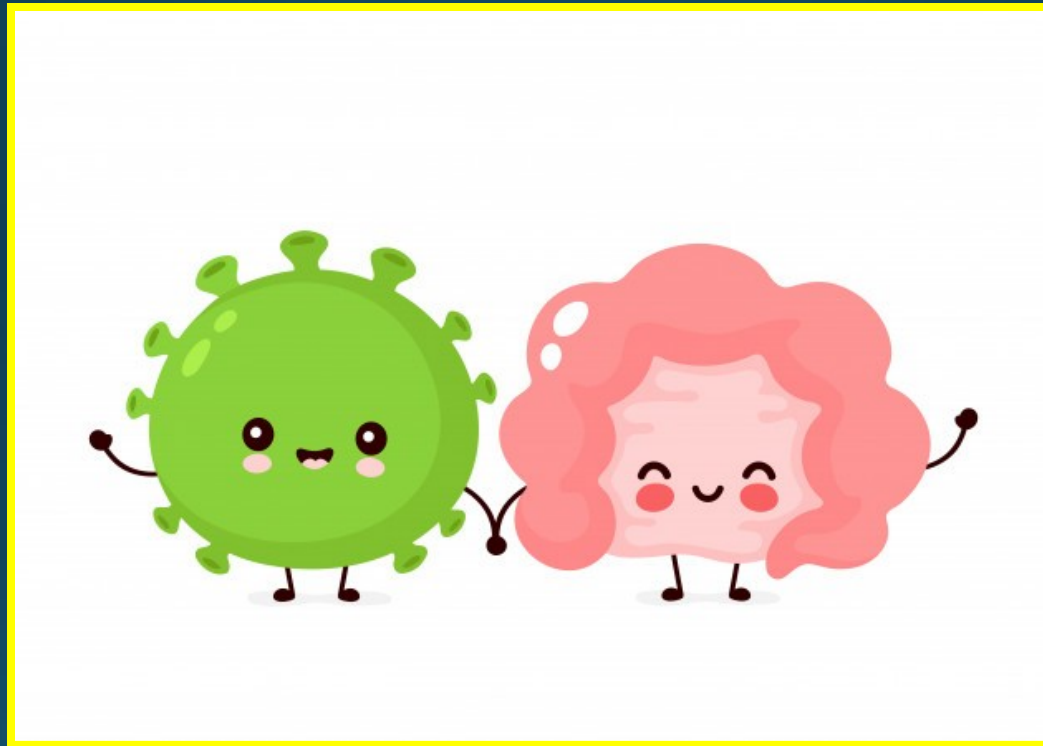


Probiotics (پروبیوتیک‌ها)



مرکز تحقیقات ایمنی محصولات بهداشتی — دانشگاه علوم پزشکی قزوین

فلور روده انسان حاوی انواع مختلفی از باکتری‌ها است. بسیاری از این باکتری‌ها برای گوارش بهینه غذا مفیدند. دسته‌ای از این باکتری‌ها که به **باکتری‌های پروبیوتیک** معروف هستند، علاوه بر کمک به گوارش، مولکول‌های پیچیده و ترکیباتی مانند ویتامین‌ها و آنتی‌بیوتیک‌های مختلف را تولید می‌کنند که برای بدن مفید می‌باشد. منبع باکتری‌های پروبیوتیک لبنیات و میوه‌ها می‌باشد.



سازمان غذا و دارو (FDA) و سازمان بهداشت جهانی (WHO) پروبیوتیک را اینگونه تعریف می‌کند:

«پروبیوتیک‌ها میکرو ارگانیسم‌های زنده‌ای هستند که مصرف کافی آنها موجب پیدایش اثرات سلامت بخش در بدن میزبان می‌شود.»

پروبیوتیک‌ها بر تعادل باکتری‌های مفید و مضر روده تأثیر گذاشته و این تعادل را به نفع افزایش جمعیت باکتری‌های مفید تغییر می‌دهند، در حقیقت پروبیوتیک‌ها از همین طریق اثرات سلامت بخش خود را در بدن انسان القا می‌کنند. دوز پروبیوتیک مصرف شده عامل مهمی است که بر تراکم میکروارگانیسم‌های موجود در بخش‌های مختلف دستگاه گوارش تأثیر می‌گذارد.



پروبیوتیک‌ها را می‌توان یکی از مهم‌ترین دستاوردهای پیشرفت تکنولوژی دانست که در آن از شرایط طبیعی میکروارگانیسم‌ها در دستگاه گوارش و تعادل موجود در طبیعت الهام گرفته شده است. پروبیوتیک‌ها یک یا مخلوطی از چند میکروارگانیسم هستند که سبب تحریک رشد باکتری‌های مفید روده و کاهش بیماری‌زایی میکروب‌های مضر می‌شوند.



پروبیوتیک‌ها به دو صورت مصرف می‌شوند:

❖ به صورت مکمل‌های غذایی به شکل پودر، شربت یا قرص

❖ به صورت مواد غذایی غنی شده با پروبیوتیک‌ها. (برای مثال اگر در تولید هرگونه فرآورده لبنی تخمیری همچون ماست، از باکتری‌های پروبیوتیکی استفاده شود، محصول حاصل را پروبیوتیک می‌نامند).

در حال حاضر فرآورده‌های پروبیوتیکی مختلفی در جهان تولید و عرضه می‌شوند. انواع نوشیدنی‌های پروبیوتیک، شیر، انواع پنیر، دوغ و ماست، از جمله این محصولات هستند. ماست یکی از محصولاتی است که به عنوان یک فرآورده پروبیوتیک بالقوه، توجه زیادی را به خود جلب کرده است.





ماست پروبیوتیک علاوه بر تأمین باکتری‌های زنده، مواد مغذی با ارزشی هم مانند کلسیم در اختیار بدن قرار می‌دهد. بر این اساس بازار ماست‌های پروبیوتیکی در سراسر جهان رشد زیادی را نشان می‌دهد، به طوری که بخش قابل ملاحظه‌ای از ماست‌های عرضه شده حاوی باکتری‌های پروبیوتیک است. ماست پروبیوتیک منبع غنی از کلسیم و ویتامین K است و حاوی مقادیر زیادی میکروارگانیزم‌های مفیدی است که به تعادل داخل بدن کمک می‌کند.

لازم به ذکر است که میکروارگانیسم‌هایی که به عنوان پروبیوتیک مورد استفاده قرار می‌گیرند باید توانایی عبور از سد معده و رشد در روده کوچک و یا کولون را داشته باشند. سایر معیارهای مطرح برای انتخاب پروبیوتیک مناسب عبارتند از:

- عدم بیماری‌زایی و عدم توانایی تولید سم
- زنده و فعال ماندن در دستگاه گوارش به معنی مقاومت در برابر اسید معده و نمک‌های صفراوی
- توانایی اتصال به سلول‌های مخاط روده
- توانایی مقابله با باکتری‌های بیماری‌زا از طریق تولید ترکیبات ضد باکتریایی ، حذف رقابتی یا کاهش pH کولون
- اعمال اثرات سودمند بر میزبان
- عدم انتقال مواد ژنتیکی به میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا (مثل فاکتورهای مقاومتی)

فواید مصرف پروبیوتیک‌ها:

• کاهش التهابات روده‌ای

• بهبود و تقویت سیستم ایمنی و جلوگیری از عفونت‌ها

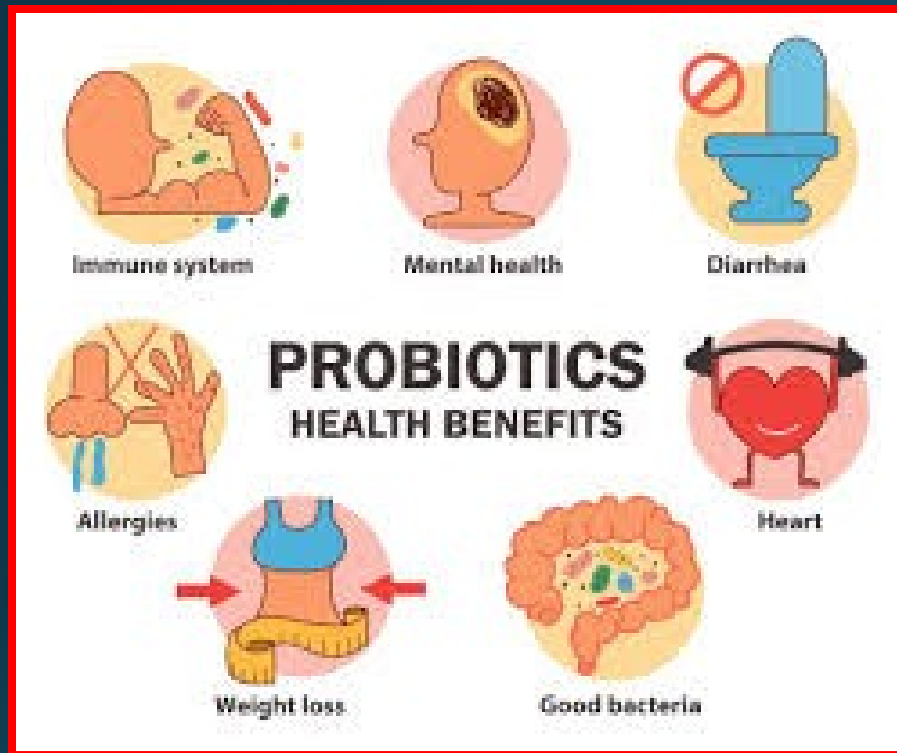
• بهبود جذب مواد معدنی و ویتامین‌ها

• بهبود علائم سندرم روده تحریک پذیر و کولیت

• جلوگیری از رشد و تکثیر باکتری‌های مضر

• بهبود عمل گوارش و جذب مواد غذایی

• کمک به ساخت ویتامین‌های گروه B و K



گویا خداوند تمام ذوقش را در رنگ و روی پاییز به یادگار گذاشته است



مرکز تحقیقات ایمنی محصولات بهداشتی — دانشگاه علوم پزشکی قزوین

<http://hpsr.qums.ac.ir>

منابع:

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-benefits-of-probiotics>

<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/14598-probiotics>

<https://www.nhs.uk/conditions/probiotics/>

<https://www.drugs.com/npp/probiotics.html>